コミ・レク渋谷ニュース 141

http://shibuya-komireku.net/　　平成27年8月号

コミレクのホームページを開設！！

六月より、ホームページを公開しています。ご覧いただけましたか？
パソコンやスマホはもちろん、タブレットでもＯＫ！！

入力するのは⇒「渋谷区コミュニティスポーツ・レクリエーション協会」

http://shibuya-komireku.net/

あるいは⇒「コミレク」と入力し、【検索】してください。

コミレクのホームページがみられるようになったら、
「お気に入り」や「ブックマーク」にいれると、次からは簡単です！

毎月のコミレクニュース、イベント開催、スタッフ募集、お知らせ等
どんどんアップしていきますので、ぜひご覧ください！！

☆リングバトル交遊会
9/5（土）午後2時～
ご参加お待ちしています！

好き好きスポーツディ 1

好き好きスポーツディ

スポーツセンター・小体育室
＜バルーンテニス＞

８月22日（土）	13：00～15：00
９月12日（土）	〃
９月26日（土）	〃
10月10日（土）	〃
10月24日（土）	〃

ひがし健康プラザ・アリーナ
＜リングバトル・エクササイズ等＞

８月15日（土）	14:00～16：00
８月22日（土）	〃
８月29日（土）	〃
９月５日（土）	〃
９月12日（土）	〃
９月19日（土）	〃
９月26日（土）	〃

地域巡回教室

2 地域巡回普及教室～3B体操

中高年対象	８月20日(木)	9：30～11：00	ひがし健康プラザ
	８月27日(木)	〃	〃
	９月３日(木)	〃	〃
	９月10日(木)	〃	〃
	９月17日(木)	〃	〃
	９月24日(木)	〃	〃
	10月１日(木)	〃	〃

小学生のヒップホップ　さんびー

〖HIPHOP feat. ３B！〗

3B体操とHIPHOPのコラボクラス！
音楽に合わせて楽しく踊りましょう！

８月２２日（土）
９月２６日（土）　14：00～15：00　リフレッシュ氷川
１０月２４日（土）

＜講師：打越(うちこし)麻里子先生＞　先着 20名

ご予約・お問い合わせ ⇒ ３b.utikoshi@gmail.com　（要予約）

地域巡回教室

3 「ベビーダンス部」～抱っこでステップ♪ベビーダンスサークル渋谷～

しばらくお休みします。

地域巡回教室

4 地域巡回普及教室～ペタンク

８月28日(金)	9：00～11：00	大山公園運動場
９月５日(土)	〃	〃
９月11日(金)	〃	〃
９月19日(土)	〃	〃
９月25日(金)	〃	〃
10月３日(土)	〃	〃

Walking 39

5 晩夏の夕暮れ～「豊島園♨庭の湯」へ

7月26日午後１時、渋谷駅の温度計は35℃…あまりの暑さにウォーキングは中止になりました。八月も終わりとはいえ、まだまだ暑さが残る頃です。そこで、夕方に豊島園の周囲や石神井川沿いを一時間余りウォーキングした後、豊島園「庭の湯」“ナイトスパ”へ。庭を見ながら温泉、ジャグジー、サウナに入れます(水着着用)プールでの歩行浴もできます！、室内の温泉、露天風呂やサウナも充実！！
今月、岩盤浴もオープン！！風呂上がりのビールが美味しいことでしょう！？

集合日時	：	８月３０日（日） 午後 ４ 時　＊時間注意！
集合場所	：	渋谷駅モヤイ像前　（あれば水着持参＊レンタルあり）
参 加 費	：	１００円（保険代）＊他に2～3,000円の実費負担あり
お問合せ	：	事務局　吉備　厚子　（℡ ３３５６－１９５７）

Walking 40

6 再び…小金井公園・江戸東京たてもの園へ

９月、もう一度小金井公園にある「江戸・東京たてもの園巡り」にチャレンジ！
園内には江戸時代から昭和初期までの約30棟の復元建造物が建ち並んでいます。
タイムスリップしたようなレトロ感を体験してみませんか？
小金井公園や玉川上水沿いも散策しながら、帰途に…。
飲み物や帽子等をお持ちになり、ご参加ください。

集合日時	：	９月２７日（日） 午後 １ 時　＊小雨決行
集合場所	：	渋谷駅モヤイ像前
参 加 費	：	１００円（保険代）　当日参加ＯＫです！
お問合せ	：	事務局　吉備　厚子　（℡ ３３５６－１９５７）

納涼懇親会

「納涼懇親会」ご参加ありがとうございました！

８月９日(日)に、南新宿・葵会館で「納涼懇親会」が開催されました。

三十名近くの参加者があり、また差し入れもたくさんいただきました。

カラオケもあり、にぎやかで楽しい三時間余りを過ごしました。

ご参加の皆様、ほんとうにありがとうございました！

準備をしてくださったレクリエーション部の皆様、お疲れ様でした！！

コミレク これからの予定

【第38回 渋谷区くみんの広場】

☆１１月２日（月）～３日（火）　　代々木公園　サッカー場

・今年は2020年東京パラリンピックの周知イベントが開催されるため、サッカー場のレイアウト等が未だ決まっておりません。

・詳細が決まり次第、コミレクの参加種目等を含めコミレクニュース９月号でお知らせいたします。

・スタッフもコミレクニュース９月号で募集する予定です。

【第30回 障害者団体連合運動会】

☆１１月２３日（月）　　渋谷区スポーツセンター　大体育室

・用具・放送・採点係を担当

・スタッフはコミレクニュース10月号にて募集する予定です。